POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR loop

Manuel d'Utilisation

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION 3
Aperçu 3
Voici votre Polar Loop 3
Contenu 4

2. PREMIERS PAS 5
Branchez votre Polar Loop 5
Télécharger et installer Polar FlowSync 5
Rejoindre Polar Flow 5
Régler la taille du bracelet 6

3. ÉCRAN 9
Suivez votre activité quotidienne 9
Autres affichages d'écran 11
Réglages de l'écran 12

4. SERVICE WEB POLAR FLOW 13
Synchroniser vos données 13
Suivre vos résultats 13

5. APPLICATION MOBILE POLAR FLOW 15
Obtenez l'application et connectez votre Polar Loop 15
Synchroniser vos données 15
En savoir plus sur votre activité 15
Analyser votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement 16

6. ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 17
Connecter un émetteur de fréquence cardiaque 17
Commencer l'entraînement 17
Assistance basée sur la fréquence cardiaque 18
Arrêter l'entraînement 18

7. INFORMATIONS IMPORTANTES 20
Charger votre Polar Loop 20
Entretenir votre Polar Loop 20
Étanchéité 20
Mettre à jour votre Polar Loop 20
Réinitialiser votre Polar Loop 20
Exigences du système pour votre ordinateur et appareil mobile 21
Spécifications techniques 21

1. INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le nouveau et incroyable Polar Loop !

Ce manuel de l'utilisateur vous aide à démarrer avec votre nouvel ami. Pour découvrir les tutoriels vidéo et la dernière version de ce manuel de l'utilisateur, veuillez vous rendre sur http://www.polar.com/en/support/loop.

Aperçu

Polar Loop suit toutes vos activités – chaque pas et saut de la journée – et indique les bénéfices pour votre santé.

Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous aidera à bouger si vous n'avez pas tout à fait atteint votre objectif d'activité quotidienne.

Associé au service Web Polar Flow et à l'application mobile, il est la solution idéale pour être actif.

Ensemble : suiveur d'activité Polar Loop, service Web Polar Flow et application mobile Polar Flow

Voici votre Polar Loop

Pièces du Polar Loop

1. Écran
2. Bouton tactile
3. Boucle
4. Connecteur USB personnalisé

Contenu

Contenu du kit

1. Polar Loop
2. Boucle avec barrettes à ressort (fixée au Polar Loop)
3. Outil pour boucle
4. Barrette à ressort supplémentaire
5. Câble USB personnalisé
6. Guide de démarrage avec outil de mesure

2. PREMIERS PAS

Pour pouvoir utiliser votre Polar Loop, vous aurez besoin d'un ordinateur avec une connexion internet pour accéder au service Web Polar Flow. Ce service vous permettra de l'installer.

Branchez votre Polar Loop

Branchez votre Polar Loop sur le port USB de votre ordinateur à l'aide du câble USB pour l'activer. L'extrémité magnétique du câble de marque de Polar s'emboîte lorsqu'elle est correctement connectée à votre bracelet. Laissez votre ordinateur installer tous les périphériques USB nécessaires.

Télécharger et installer Polar FlowSync

Vous devez télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync pour configurer votre Polar Loop et synchroniser vos données d'activité.

1. Allez sur flow.polar.com/start [https://flow.polar.com/start] et téléchargez Polar FlowSync.
2. Ouvrez le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran.

Si un message pop-up s'affiche, vous indiquant de redémarrer votre ordinateur, vous pouvez l'annuler et continuer.

Rejoindre Polar Flow

1. Une fois l'installation de FlowSync terminée, le service Web Polar Flow s'ouvre automatiquement sur votre navigateur internet.
   Polar Loop commencera par afficher le symbole de synchronisation.

Débranchez et rebranchez votre Polar Loop si Polar FlowSync ne le reconnaît pas.

Évitez d'utiliser des clés USB. Elles peuvent ne pas avoir la capacité suffisante pour charger le suiveur d'activité.

2. **Créez un compte Polar** ou connectez-vous si vous avez déjà un compte.
   Votre compte Polar est votre ticket d'accès à tous les services Polar pour lesquels vous devez vous connecter : le service Web Polar Flow, polarpersonaltrainer.com et le forum de discussion.
3. **Sélectionnez des réglages** pour votre Polar Loop :
   Saisissez vos détails physiques. Ils vous permettront d'obtenir une assistance personnelle et une

interprétation précise de votre activité quotidienne et de vos séances d'entraînement.
Sélectionnez le format d'heure que vous souhaitez voir sur l'écran Polar Loop. Vous pouvez également sélectionner l'orientation de l'écran en choisissant le poignet sur lequel vous porterez le bracelet.

Nous recommandons de porter sur votre main non dominante pour obtenir des résultats les plus précis.

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web Polar Flow et l'application mobile.

4. **Démarrez la synchronisation** en cliquant sur **Terminé** et les réglages seront synchronisés entre le bracelet et le service.
   Lorsque vous avez fini, l'écran du Polar Loop affichera une coche et deviendra un symbole de charge lorsqu'il sera en charge.

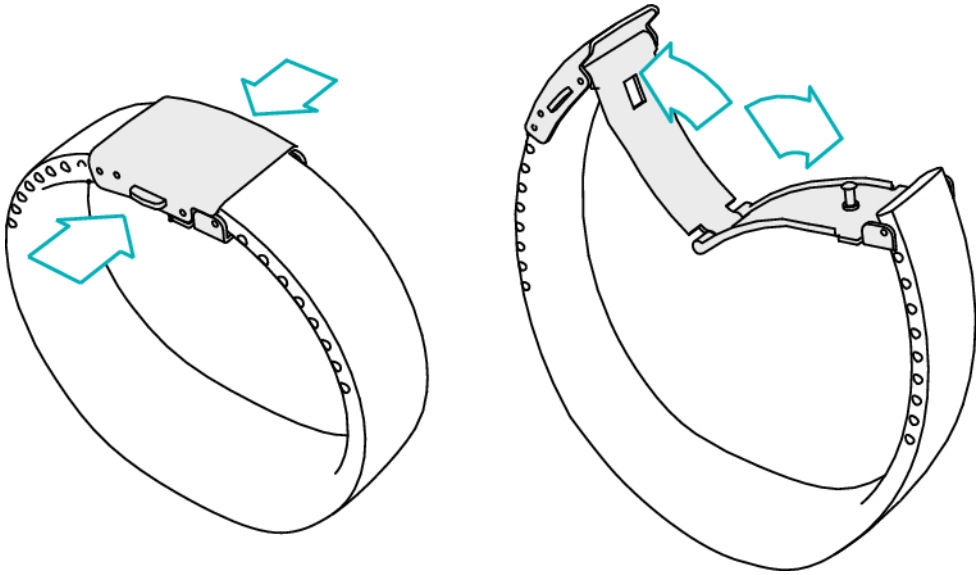
5. Vous pouvez maintenant charger votre Polar Loop jusqu'à ce qu'il soit entièrement chargé ou débranchez-le et réglez la longueur du bracelet. Vous pouvez également utiliser immédiatement votre Polar Loop si vous le souhaitez, en gardant à l'esprit que vous devrez le charger entièrement plus tard.

Régler la taille du bracelet

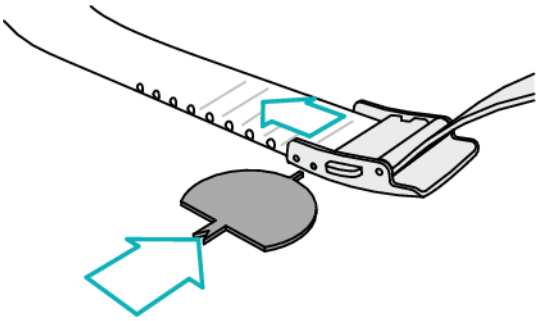
Regardez cette vidéo pour savoir comment raccourcir le bracelet : http://youtu.be/6w5dyJpB9gY

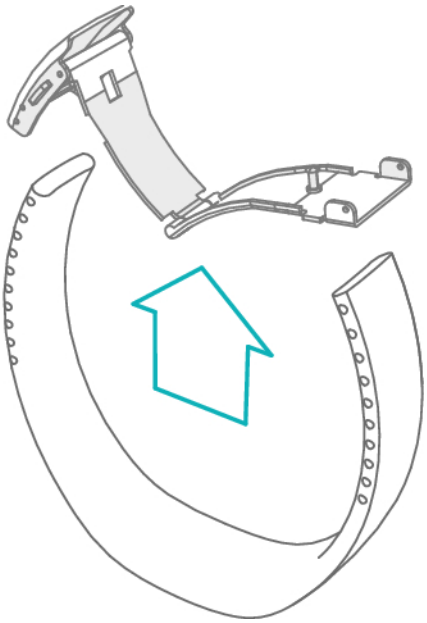
Suivez ces étapes pour adapter votre Polar Loop en l'ajustant à la taille de votre poignet.

1. **Ouvrez la boucle en appuyant sur les boutons sur le côté de la boucle.**

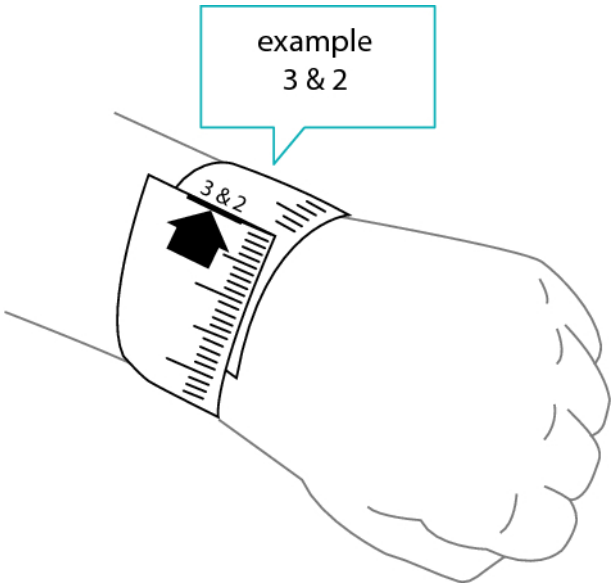


2. **Détachez la boucle des deux extrémités.**
   À l'aide de l'outil pour boucle fourni dans le kit, sortez les barrettes à ressort. Retirez ensuite la boucle du bracelet.





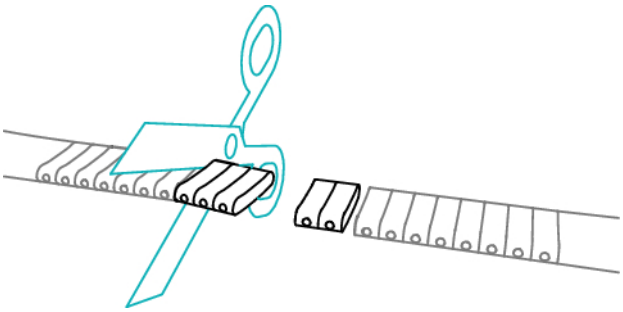
3. **Mesurez la taille de votre poignet.**
   Découpez l'outil de mesure du guide de démarrage sur les pointillés.
   Enroulez-le autour de votre poignet en l'ajustant correctement et observez les numéros obtenus. Il y a un numéro à chaque extrémité. Chaque numéro représente le nombre de blocs entre les rainures à l'intérieur de votre bracelet que vous devez enlever.



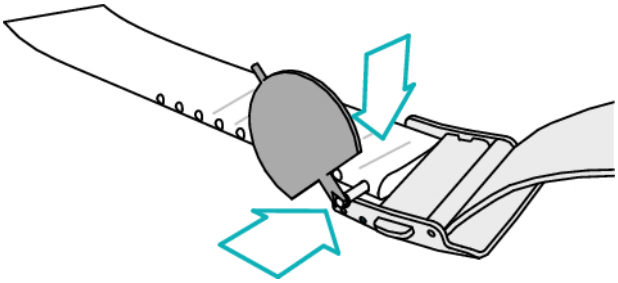
4. **Coupez le bracelet avec précaution des deux côtés.**
   Pour vous assurer que l'écran sera au milieu, il est important que vous raccourcissiez les deux côtés. Comptez le nombre de blocs à partir d'une extrémité selon le nombre mesuré. Suivez la ligne droite de la rainure et entre les trous de la barrette à ressort, puis coupez le bracelet avec précaution.

   Veillez à ne pas couper dans les trous de la barrette à ressort.

   Répétez l'action de l'autre côté du bracelet.



5. **Remettez la boucle en place.**
   Prenez une barrette à ressort et placez-la à l'intérieur du premier trou à l'extrémité du bracelet et mettez une extrémité de la barrette à ressort dans le trou de barrette à ressort de la boucle.
   Utilisez l'outil pour mettre en place l'autre extrémité dans l'autre trou de la barre à ressort dans la boucle.
   Faites la même chose sur l'autre extrémité du bracelet.



6. **Essayez le bracelet pour voir s'il vous va.**
   Vous pouvez ajuster la longueur si nécessaire en déplaçant les barrettes à ressort de la boucle sur le trou de la barre de ressort extérieur jusqu'à ce qu'il soit parfaitement ajusté. Ou, si nécessaire, coupez à nouveau le bracelet bloc par bloc.

3. ÉCRAN

Votre Polar Loop dispose d'un écran à DEL que vous pouvez activer en touchant un bouton.

Alternez entre les vues de l'écran en appuyant de manière répétée sur le bouton tactile : ACTV, CALS, STEP, TIME.

Vous obtiendrez plus d'informations détaillées sur chaque titre. Patientez deux secondes et l'écran s'affichera automatiquement.

Portez le Polar Loop à votre poignet pour que le bouton tactile fonctionne correctement. Si vous souhaitez changer les vues de l'écran sans porter le bracelet, touchez le connecteur USB personnalisé à l'intérieur tout en tapant sur le bouton tactile.

Suivez votre activité quotidienne

 ▼ Barre d'activité - se remplit lorsque vous bougez ▼	**ACTV** fait référence à l'activité quotidienne. L'objectif d'activité quotidienne s'affiche avec une barre d'activité. La barre d'activité se remplit lorsque vous atteignez votre objectif quotidien. Vous pouvez atteindre votre objectif plus rapidement avec des activités plus intenses ou rester actif à un rythme légèrement plus modéré tout au long de la journée.
 To go - ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif ▼	**TO GO** fait référence aux options disponibles pour atteindre pour objectif d'activité quotidienne. Il vous indique combien de temps en plus vous devez être actif si vous choisissez des activités à intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un seul objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre. L'objectif d'activité quotidienne peut être atteint à des intensités faible, moyenne ou élevée. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité élevée. D'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sont disponibles sur le service Web Polar Flow. Choisissez comment atteindre votre objectif.

 OU	**JOG** (COURSE) fait référence à une activité d'intensité élevée telle que jogging, classe de groupe, saut à la corde, basketball, football, tennis, handball ou squash. Le Polar Loop affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités d'intensité élevée.
 OU	**WALK** (MARCHE) fait référence à une activité d'intensité moyenne telle que marche, tonte de la pelouse, entraînement en circuit, bowling, skateboarding, danse douce, natation douce ou tennis de table. Le Polar Loop affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez une activité d'intensité moyenne.
	UP (DEBOUT) fait référence à une activité de faible intensité debout telle que ménage, vaisselle, jardinage, guitare, pâtisserie, billard, marche lente, fléchettes ou tai chi. Le Polar Loop affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités de faible intensité.

	CALS fait référence aux calories brûlées mesurées en kilocalories. L'affichage des calories inclut votre taux métabolique de base ainsi que les calories brûlées lors de vos activités pendant la journée. Si vous portez en plus un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, les calories basées sur la fréquence cardiaque sont également calculées en calories quotidiennes. Les calories du taux métabolique de base sont calculées même si vous ne portez le suiveur d'activité.

	STEP (PAS) fait référence aux pas que vous avez faits. Le nombre et le type de mouvements sont enregistrés et transférés pour réaliser une estimation des pas. La recommandation de base est de 10 000 pas ou plus par jour.
	TIME représente l'heure de la journée. L'heure actuelle et son format sont transférés depuis votre système informatique lorsque vous synchronisez avec le service Web Polar Flow. Pour modifier l'heure sur votre suiveur d'activité, vous devrez d'abord changer l'heure sur votre ordinateur, puis synchroniser votre Polar Loop.

Autres affichages d'écran

	Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, le message **IT'S TIME TO MOVE** (Il est temps de se bouger) apparaît. Levez-vous et trouvez votre propre façon d'être actif. Si vous n'êtes pas actif dans les cinq minutes qui suivent, vous recevrez une alerte d'inactivité. Vous verrez également quand cette alerte d'inactivité est survenue dans le journal du service Web et de l'application mobile Polar Flow.
	Le texte **BATT. LOW** s'affiche lorsque le niveau de charge de la batterie devient faible. Vous devez procéder au rechargement dans les 24 heures.
	Le texte **CHARGE** apparaît quand la batterie est presque vide. Vous ne pouvez plus utiliser d'émetteur de fréquence cardiaque ou l'application mobile Polar Flow avec le Polar Loop jusqu'à ce qu'il soit rechargé.
	Le texte **MEM. FULL** s'affiche lorsque la capacité de mémoire de Polar Loop est pleine à 80 %. Transférez vos données d'activité au service Web Polar Flow à l'aide d'un câble USB sur l'application mobile Polar Flow. Polar Loop peut stocker 12 jours de données d'activité. Lorsque la mémoire est pleine, les données d'activité les plus anciennes sont écrasées par les plus récentes.

	FLIGHT MODE (MODE AVION) Le mode avion désactive toute communication sans fil émise par le dispositif. Vous pouvez toujours l'utiliser pour collecter l'activité, mais pas pour des séances d'entraînement avec émetteur de fréquence cardiaque, ni synchroniser vos données vers l'application mobile Polar Flow. Pour activer le mode avion, appuyez sur le bouton pendant 8 secondes tandis que l'**HEURE** est affichée à l'écran. Une animation LED apparaît, indiquant la progression de l'activation du mode avion. Relâchez le bouton lorsque l'icône représentant un avion apparaît. Pour le désactiver, appuyez sur le bouton pendant 2-3 secondes dans n'importe quel mode d'affichage jusqu'à ce que l'icône représentant un avion et le texte **OFF** (DÉSACTIVÉ) apparaissent.

Réglages de l'écran

Vous pouvez choisir sur quel poignet vous souhaitez porter votre suiveur d'activité que ce soit dans le service Web Polar Flow ou dans l'application mobile Polar Flow. Le réglage change l'orientation de l'écran du Polar Loop en conséquence.

Nous vous recommandons de le porter sur votre main non dominante pour obtenir les résultats les plus précis.

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web Polar Flow et l'application mobile.

Pour modifier le réglage de l'écran sur votre ordinateur

1. Branchez votre Polar Loop sur le port USB de votre ordinateur, allez sur polar.com/flow [http://www.polar.com/flow] et connectez-vous.
2. Allez sur **Réglages** et **Produits**.
3. Choisissez votre Polar Loop, les **Réglages** et changez de poignet.
   L'orientation de l'écran de votre Polar Loop changera à la prochaine synchronisation.

Pour changer le réglage de l'écran sur l'application mobile

1. Allez sur **Réglages**.
2. Sélectionnez le poignet souhaité pour porter votre Polar Loop.

4. SERVICE WEB POLAR FLOW

Avoir une vie active n'a jamais été aussi amusant et facile. Vérifiez le service Web Polar Flow au polar.com/flow [http://www.polar.com/flow] et découvrez comment toutes vos petites activités et habitudes quotidiennes peuvent véritablement faire la différence.

Synchroniser vos données

Synchronisez votre activité avec le service Web Polar Flow et suivez vos résultats. Vous pouvez synchroniser vos données automatiquement avec l'application mobile Polar Flow ou le câble USB.

Synchroniser via le service Web

Chaque fois que vous branchez votre Polar Loop avec le câble USB personnalisé sur votre ordinateur, les données d'activité sont transférées au service Web Polar FlowSync.

Synchroniser via l'application mobile

Vos données d'activité du suiveur d'activité seront synchronisées avec l'application mobile Polar Flow sans câble via Bluetooth et le service Web via la connexion internet de votre appareil mobile.

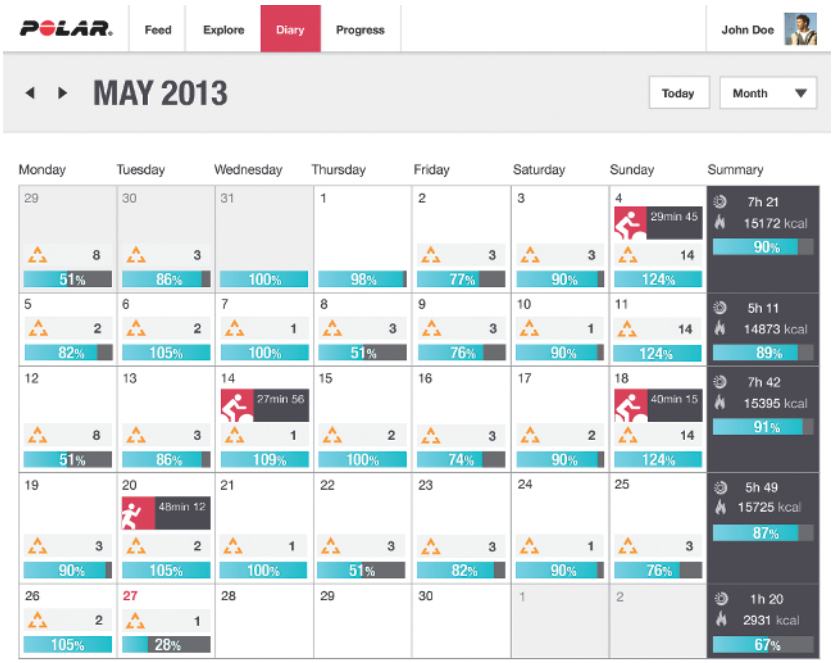
Suivre vos résultats

Efficacité de l'activité suit tous vos choix d'activité pendant la journée et indique dans quelle mesure ils vous aident à rester en bonne santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous fera bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne. L'Efficacité de l'activité vous offre une rétroaction sur votre activité quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, car plus vous bougez, plus les bénéfices pour votre santé seront élevés. Vous pouvez consulter le suivi sur votre téléphone portable ou sur le Web.

Zones d'activité : Polar Loop suit vos activités quotidiennes sur cinq niveaux d'intensité : repos, position assise, faible, moyenne et élevée. Il mesure les différentes zones d'activité (faible, moyenne, élevée), si bien que plus l'intensité est élevée, plus vous atteindrez votre objectif rapidement. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité élevée. D'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sont disponibles sur le service Web Polar Flow.

Analyse d'activité avancée : La durée d'activité totale vous indique la durée cumulée de vos mouvements qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé. En plus d'obtenir de nombreux détails sur votre activité physique et tous ses bénéfices pour votre santé, vous pouvez également voir les périodes d'inactivité lorsque vous êtes resté immobile trop longtemps.

Le **Journal** est disponible sur le service Web Polar. Lorsque vous transférez vos activités et vos résultats d'entraînement depuis votre suiveur d'activité vers votre Journal, vous pouvez facilement suivre votre activité. Vous pouvez choisir d'afficher votre historique d'activité et d'entraînement par mois ou par semaine, ainsi que sous forme de résumé mensuel ou hebdomadaire avec un affichage quotidien.



Affichage quotidien Polar Flow

5. APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Avec l'application mobile Polar Flow, vous pouvez suivre et analyser vos données d'activité en direct, et synchroniser vos données sans câble depuis votre Polar Loop avec le service Polar Flow.

Elle est compatible avec les appareils iOS dotés de connectivité Bluetooth Smart, dont l'iPhone 4S, l'iPhone 5 et l'iPod touch (5ème génération ou plus) avec système d'exploitation iOS 7 et plus. Elle est compatible avec des modèles Android sélectionnés dotés du système d'exploitation 4.3 ou ultérieur. Consultez la liste des dispositifs actuellement pris en charge sur http://www.polar.com/en/support/Flow_app.

Veuillez noter : pour utiliser Polar Loop avec l'application mobile Polar Flow, vous devez installer le produit sur votre ordinateur. Pour plus d'informations sur l'installation du produit, voir Premiers pas (page 5).

Obtenez l'application et connectez votre Polar Loop

Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur votre dispositif et que vous disposez d'une connexion Internet.

Pour commencer à utiliser l'application mobile Polar Flow avec Polar Loop

1. Téléchargez l'application dans l'App Store d'Apple ou dans Google Play.
2. Ouvrez l'application et connectez-vous avec votre compte Polar. Attendez que le message **Connecter dispositif** apparaisse.
3. Appuyez sur le bouton de votre Polar Loop pour l'associer à l'application. Attendez que l'écran du Loop s'éteigne pour que la synchronisation puisse commencer.

   Portez le Polar Loop suffisamment près du téléphone pour que l'association réussisse.

4. Appuyez sur **OK** sur votre dispositif pour accepter l'association.

Les paramètres de votre compte vont maintenant être transférés sur l'application depuis le service Web Polar Flow et l'application affichera vos données d'activité et une assistance personnelles.

Synchroniser vos données

L'application mobile Polar Flow pour iOS synchronisera automatiquement vos données d'activité et vos paramètres avec le service Web Polar Flow lorsque l'application fonctionne et que votre dispositif est situé à proximité. La synchronisation automatique se fait toutes les heures. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop.

L'application fonctionne en arrière-plan même lorsqu'elle n'est pas activée sur votre dispositif. L'activation du bouton de votre Polar Loop lancera la synchronisation si la dernière date de plus de 15 minutes.

Dans l'application mobile Polar Flow pour Android, aucune synchronisation automatique n'a lieu. Chaque fois que vous voulez synchroniser vos données, vous devez ouvrir l'application et appuyer sur le bouton tactile de votre suiveur d'activité pour lancer la synchronisation.

En savoir plus sur votre activité

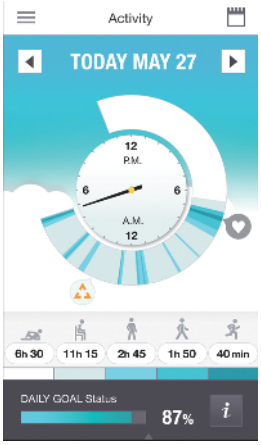
Efficacité de l'activité suit tous vos choix d'activité pendant la journée et indique dans quelle mesure ils vous aident à rester en bonne santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous fera bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne. L'Efficacité de l'activité vous offre une rétroaction sur votre activité quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, car plus vous bougez, plus les bénéfices pour votre santé seront élevés. Vous pouvez consulter le suivi sur votre téléphone portable ou sur le Web.

Zones d'activité : Polar Loop suit vos activités quotidiennes sur cinq niveaux d'intensité : repos, position assise, faible, moyenne et élevée. Il mesure les différentes zones d'activité (faible, moyenne, élevée), si bien que plus l'intensité est élevée, plus vous atteindrez votre objectif rapidement. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité

élevée. D'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sont disponibles dans l'Assistance concernant les activités et sur le service Web Polar Flow.

Alerte d'inactivité : Vous rappelle lorsque vous êtes resté assis trop longtemps.

Analyse d'activité avancée : La durée d'activité totale vous indique la durée cumulée de vos mouvements qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé. En plus d'obtenir de nombreux détails sur votre activité physique et tous ses bénéfices pour votre santé, vous pouvez également voir les périodes d'inactivité et lorsque vous êtes resté immobile trop longtemps.



Application Polar Flow

Analyser votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement

Si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, vous pouvez également analyser vos résultats d'entraînement en direct. Il vous suffit de sélectionner la séance d'entraînement que vous souhaitez examiner et vous verrez la courbe de fréquence cardiaque avec votre fréquence cardiaque maximale et moyenne, les calories brûlées ainsi que le pourcentage de graisse des calories brûlées. Vous pouvez également vérifier le temps passé à brûler des graisses et les zones d'amélioration de votre condition physique, et en savoir plus sur l'Efficacité de l'entraînement. La fonction Efficacité de l'entraînement vous donne un compte-rendu motivant sur votre séance d'entraînement et vous informe sur les effets de votre exercice.

Veuillez noter que la fonction Efficacité de l'entraînement est disponible uniquement si votre séance d'entraînement a duré plus de dix minutes dans une zone de fréquence cardiaque supérieure à 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.

6. ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

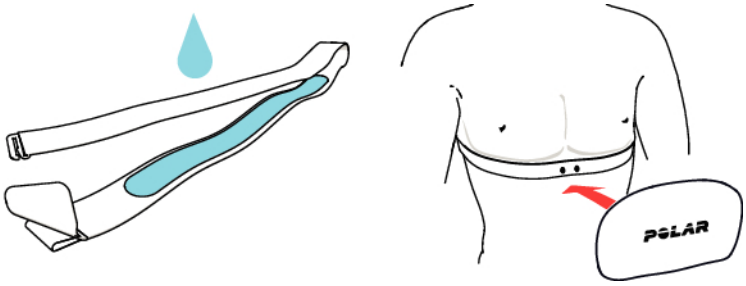
Polar Loop suit toutes vos activités. Pour tirer davantage profit de vos sports quotidiens, vous pouvez utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar qui convient parfaitement à Polar Loop.

Connecter un émetteur de fréquence cardiaque

Vous pouvez connecter un émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar à votre suiveur d'activité Polar Loop. Nous recommandons d'utiliser des capteurs de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar H6 et H7. Nous ne pouvons pas garantir la compatibilité avec des émetteurs de fréquence cardiaque d'autres fabricants.

Si vous avez utilisé au préalable un émetteur de fréquence cardiaque avec d'autres appareils ou logiciel, assurez-vous que l'émetteur n'est pas en contact avec l'appareil ou le logiciel lorsque vous le connectez à Polar Loop.

1. Portez votre émetteur de fréquence cardiaque compatible. Assurez-vous que les zones à électrodes de la ceinture sont humectées. Si nécessaire, reportez-vous aux instructions plus détaillées du manuel d'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque.



2. Placez le Polar Loop à côté de l'émetteur.
3. Appuyez sur le bouton tactile du Polar Loop, puis attendez que l'écran à LED s'éteigne. Attendez ensuite quelques secondes que le message **ASSOCIÉ** défile sur l'affichage.

Votre fréquence cardiaque actuelle et EnergyPointer sont maintenant ajoutés à la rotation de l'écran.

*Si le message **ASSOCIÉ** n'apparaît pas à l'écran, répétez les étapes 2 et 3, et assurez-vous de l'absence de textile entre le Polar Loop et l'émetteur de fréquence cardiaque.*

Commencer l'entraînement

Pour commencer une séance d'entraînement avec fréquence cardiaque, mettez l'émetteur de fréquence cardiaque et le Polar Loop en place. Appuyez sur le bouton tactile, puis attendez que l'écran à LED s'éteigne. Attendez ensuite quelques secondes que votre fréquence cardiaque apparaisse à l'écran.

Vous ne pouvez pas commencer de séance d'entraînement avec fréquence cardiaque pendant que le Polar Loop synchronise les données avec l'application mobile Polar Flow. Attendez que le symbole de synchronisation disparaisse pour commencer une séance d'entraînement.

Pendant que vous vous entraînez avec un émetteur de fréquence cardiaque, vous ne pouvez pas synchroniser le Polar Loop avec l'application mobile Polar Flow. Vous pouvez synchroniser vos données une fois la séance d'entraînement terminée.

Votre fréquence cardiaque actuelle est affichée en battements par minute (bpm).

Assistance basée sur la fréquence cardiaque

Après votre chiffre en bpm, vous verrez le principal effet actuel de votre entraînement. EnergyPointer vous indique pendant une séance d'entraînement si celui-ci a pour principal effet de brûler des graisses ou d'améliorer votre condition physique.

 FAT BURN	Dans la zone des graisses brûlées, l'intensité d'entraînement est plus faible et la source d'énergie est principalement la graisse. Les graisses sont ainsi brûlées efficacement et votre métabolisme, principalement l'oxydation des graisses, augmente.
 FIT	Dans la zone de condition physique, l'intensité d'entraînement est plus élevée et vous améliorez votre condition physique cardiovasculaire, à savoir en renforçant votre cœur et en améliorant la circulation du sang dans vos muscles et vos poumons. La source d'énergie principale réside dans les glucides.

Arrêter l'entraînement

Pour arrêter l'enregistrement de la séance d'entraînement avec fréquence cardiaque, détachez la ceinture de votre poitrine et retirez le connecteur de la ceinture.

Après avoir retiré l'émetteur de fréquence cardiaque, attendez deux minutes avant de l'utiliser avec tout autre dispositif ou logiciel.

7. INFORMATIONS IMPORTANTES

Charger votre Polar Loop

Lorsqu'il est entièrement chargé, Polar Loop peut tenir sa charge jusqu'à six jours, en fonction de l'usage.

Polar Loop a une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB inclus dans le kit du produit pour charger votre Polar Loop via le connecteur USB sur votre ordinateur. Si vous souhaitez brancher votre connecteur USB à une prise, utilisez un adaptateur d'alimentation USB (non inclus dans la livraison).

Si la batterie s'est déchargée et que l'écran ne s'allume pas lors du raccordement, cela peut prendre jusqu'à 20 secondes avant que l'animation de chargement apparaisse.

Le chargement complet de la batterie dure environ 90 minutes.

Si vous utilisez un adaptateur CA, assurez-vous que l'adaptateur est marqué de « sortie 5 Vcc 0,5 A - 2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur CA qui est approuvé en matière de sécurité (marqué de « LPS », « Limited Power Supply » ou « UL listed »).

L'écran alternera entre le symbole de charge et le pourcentage du niveau de la batterie lorsqu'elle est chargée à 100 %.

Entretenir votre Polar Loop

Nettoyez-le avec une solution douce à base de savon et d'eau, et séchez-le avec une serviette. Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériau abrasif (laine de fer ou produits nettoyants chimiques). Conservez-le dans un endroit frais et sec. Ne pas le stocker dans un environnement humide, dans un matériau non respirable comme un sac plastique ou un sac de sport. Ne pas l'exposer aux rayons directs du soleil pendant une période prolongée.

Si votre produit ne se charge pas correctement ou s'il ne se connecte pas à FlowSync, cela peut être dû au fait que la surface de charge à l'arrière du produit n'est pas suffisamment propre. Éliminez délicatement la poussière, les poils ou la saleté accumulés sur les broches de chargement. Utilisez pour cela un chiffon sec approprié pour le nettoyage du verre. Vous pouvez aussi utiliser par exemple une brosse à dents pour atteindre la saleté difficile à éliminer dans la cavité.

N'utilisez PAS d'alcool, de nettoyants chimiques ou de matériaux abrasifs tels que la laine d'acier.

Étanchéité

Polar Loop est étanche jusqu'à 20 mètres. Vous pouvez le porter dans le bain et pour nager.

Mettre à jour votre Polar Loop

Si de nouvelles mises à jour pour Polar Loop sont disponibles, Polar FlowSync vous demandera automatiquement de mettre à jour votre appareil.

Polar FlowSync synchronisera toutes vos données avant de réinitialiser et de mettre à jour le suiveur d'activité. Après la mise à jour, vos réglages seront à nouveau synchronisés avec le suiveur d'activité.

Réinitialiser votre Polar Loop

Si vous avez besoin de réinitialiser votre Polar Loop, connectez-le sur votre ordinateur et effectuez une **Réinitialisation d'usine** dans **Réglages** dans Polar FlowSync.

Une réinitialisation d'usine supprime toutes les données de votre suiveur d'activité et permet de l'utiliser comme s'il était neuf.

Exigences du système pour votre ordinateur et appareil mobile

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 et version ultérieure
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 et version ultérieure
- Application mobile Polar Flow en option sur iOS 6 et version récente, appareils mobiles compatibles iPhone 4S et iPhone 5 et iPod touch (5ème génération ou plus récente)

Spécifications techniques

Batterie

Temps de fonctionnement en charge pleine	Jusqu'à 6 jours.
Type	lithium polymère 25 mAH, rechargeable, non remplaçable.
Charge	Alimentation conforme USB ou port USB de l'ordinateur équipé d'un connecteur A de type USB.
Temps de charge complète	90 minutes

Mémoire

Capacité	4 Mo
Exemples	12 jours d'activité et 4 séances d'entraînement d'une heure ou 7 jours d'activité et 8 séances d'entraînement d'une heure.

Communication

USB	Câble USB personnalisé Polar
	L'extrémité du câble de Polar Loop est magnétisée : le tenir éloigné des cartes de crédit ou d'objets en fer.
Sans fil	Bluetooth Smart

Général

Étanchéite à 20 m	Convient à la baignade et à la natation.
Température de fonctionnement :	0 °C à +50 °C
Température de chargement :	0 °C à +45 °C
Précision du moniteur de fréquence cardiaque :	± 1 bpm. La définition s'applique en cas de conditions stables.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm

Taille

Circonférence	Min. 145 mm
	Max. 240 mm
Poids	38 g
Largeur	20 mm

Écran

85 lampes à DEL dans une matrice 5 x 17

Bouton

Bouton tactile capacitif

Capteurs

Accéléromètre 3D

Matériaux du bracelet

Plaque avant et sangle	Polyuréthane (TPU)
Pièces décoratives de la plaque avant	ABS + électrodéposition
plaque arrière	PA + FV
Vis de la plaque arrière	Acier inoxydable
Pièces du connecteur de la plaque arrière	Acier inoxydable

Boucle	Acier inoxydable